



Conseils pour un été en santé

Des gestes simples pour aider les familles à profiter de l'été tout en restant en santé et en sécurité

Restez à jour dans vos vaccins!

- Faites-vous vacciner et soumettez vos dossiers d'immunisation en ligne au moyen de [Connexion immunisations Ontario](#). C'est rapide et sécurisé.



Pour obtenir de l'aide concernant le signalement de vos vaccins, consultez cette [ressource](#). Des cliniques de vaccination estivales sont disponibles. Prenez rendez-vous à [tphbookings.ca](#).

Maintenez de saines habitudes de vie

- Les jeunes de 5 à 17 ans ne devraient pas consacrer plus de 2 heures par jour [aux écrans](#) à des fins récréatives.
- Découvrez comment [utiliser les écrans](#) de façon sécuritaire et équilibrée.
- Bougez, marchez, dormez. Soyez actifs en famille et dormez suffisamment. Évitez d'utiliser des écouteurs ou un téléphone cellulaire lorsque vous marchez ou faites du vélo. Consultez le site [activeTO.ca](#).



Soyez prudents à l'extérieur

- #ProtégezVousDuSoleil!** Protégez votre peau en appliquant un écran solaire FPS 30 ou plus, en recherchant l'ombre et en portant un chapeau à large bord ainsi que des lunettes de soleil offrant une protection UV à 100 %.
- Réduisez le risque de [maladies transmises par les tiques](#), comme la [maladie de Lyme](#), en prévenant les piqûres de tiques, en retirant et en [identifiant les tiques](#) de façon sécuritaire et en communiquant avec votre professionnel de la santé au besoin.

- Restez [en santé par temps chaud](#). Les maladies liées à la chaleur peuvent être évitées en buvant suffisamment de liquides (l'eau est le meilleur choix) et en restant au frais.
- Protégez-vous lors des [épisodes de fumée causés par les feux de forêt](#).



Ressources pour les parents et les adolescents

- Obtenez de l'information et du soutien en matière de [santé mentale](#), de [vapotage](#) et de [santé sexuelle](#). Discutez de la [consommation de substances psychoactives](#) avec votre adolescent.

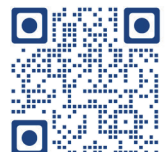


Trottinettes électriques : Ce ne sont pas des jouets. Elles ne sont pas sécuritaires.



- Leur utilisation n'est pas autorisée à Toronto. Pour en savoir plus, consultez [toronto.ca/e-scooters](#)

Plus de [renseignements](#) à l'intention des parents et des personnes qui s'occupent d'enfants



Juin 2026



TORONTO Public Health

toronto.ca/health 416.338.7600